



دانشگاه علوم پزشکی قزوین  
دانشکده پرستاری و مامایی

پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد پرستاری سالمندی

عنوان پایان نامه:

تأثیر تمرین آرام سازی بنسون بر کیفیت خواب در سالمندان مراجعه کننده به مراکز سلامت شهر قزوین

استاد راهنما:

سرکار خانم دکتر فاطمه محمدی

اساتید مشاور:

سرکار خانم فاطمه رنجکش

دکتر محمود علیپور حیدری

نگارنده:

میترا حبیب اله پور

ماه و سال انتشار:

اسفند ۱۳۹۶

## چکیده:

### مقدمه:

کیفیت خواب یک شاخص مهم سلامتی در سالمندی است. با افزایش سن تغییراتی در کیفیت و ساختار خواب و سیکل خواب و بیداری ایجاد می‌شود. این تغییرات منجر به بروز اختلالات خواب و شکایات مکرر ناشی از آن می‌گردد. استفاده از طب جانشین و مکمل از جمله روش آرامسازی بنسون در میان بزرگسالان رایج می‌باشد. بنابراین با توجه به اهمیت کیفیت خواب در سالمندان و همچنین اثرات آن بر روی کیفیت زندگی و سلامت جسمی و روحی آنان، مطالعه حاضر با هدف تعیین تأثیر آرامسازی بنسون بر کیفیت خواب سالمندان انجام شد.

### مواد و روش‌ها:

در این مطالعه کار آزمایشی بالینی، ۷۵ سالمند مبتلا به اختلال خواب مراجعه‌کننده به مراکز سلامت شهر قزوین از مهر تا اسفند ۱۳۹۵ به صورت تصادفی به دو گروه مداخله (۳۸ نفر) و کنترل (۳۷ نفر) تقسیم شدند. گروه مداخله، تمرینات آرامسازی بنسون را به مدت ۲۰ دقیقه، دو بار در روز (صبح و عصر) برای مدت یک ماه انجام دادند. از پرسشنامه مشخصات دموگرافیک و کیفیت خواب پیترزبورگ برای جمع‌آوری اطلاعات استفاده شد. داده‌ها با کمک روش‌های آماری توصیفی، آزمون‌های آماری تی وابسته و مستقل مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. سطح معنی‌داری ( $P < 0.05$ ) در نظر گرفته شد.

### یافته‌ها:

میانگین سنی و انحراف معیار در گروه مداخله ( $67.95 \pm 5/23$ ) و گروه کنترل ( $66/89 \pm 4/09$ ) بود. میانگین و انحراف معیار نمره کلی خواب در گروه مداخله قبل از آرامسازی بنسون ( $2/52 \pm 13/39$ ) بود که بعد از مداخله به ( $2/19 \pm 8/95$ ) کاهش یافت. تفاوت میانگین نمرات کیفیت خواب پس از مداخله از لحاظ آماری معنادار بود ( $P = 0.000$ ). نتایج آزمون تی زوجی نشان داد نمره کیفیت خواب در پنج مقیاس شامل کیفیت ذهنی خواب، تأخیر در به خواب رفتن، طول مدت خواب واقعی، کفایت خواب و عملکرد روزانه به طور معناداری افزایش یافت ( $P = 0.000$ ). همچنین نتایج آزمون تی مستقل نشان می‌دهند که بین دو گروه از نظر تمام زیر متغیرهای کیفیت خواب قبل از مداخله تفاوت آماری معناداری وجود نداشت که بعد از مداخله نمره کلی کیفیت خواب، کیفیت ذهنی خواب، تأخیر در به خواب رفتن، طول مدت خواب و کفایت خواب به طور معناداری افزایش یافت که نشان‌دهنده تأثیر روش آرامسازی در گروه مداخله می‌باشد ( $P < 0.000$ ).

### نتیجه‌گیری:

نتایج نشان داد که آرامسازی بنسون بر ارتقاء کیفیت خواب سالمندان مؤثر است. بنابراین می‌توان از این تکنیک ساده، در دسترس، کم‌هزینه و مؤثر در کنار درمان‌های دارویی، برای بهبود اختلالات خواب سالمندان استفاده نمود.

### کلیدواژه‌ها:

آرامسازی بنسون، سالمندان، اختلال خواب

## The Impact of Benson's relaxation Technique on the Quality of Sleep in the Elderly

### Abstract

**Introduction:** Sleep quality is an important indicator of health in old age. As age grows, changes in the quality and structure of sleep and in the sleeping cycle are created. These changes lead to sleep disorders and repeated complaints caused by it. The use of complementary and complementary medicine, including Benson's relaxation technique, is common among adults. Therefore, considering the importance of sleep quality in the elderly as well as its effects on quality of life and their physical and mental health, the present study examined the effect of Benson's relaxation technique in the quality of sleep of the elderly.

**Method:** It was a randomized controlled trial with a pre- to post-test design. A total of 75 elderly suffering from sleep disorder referring to the health centers were randomly assigned to either the intervention (n=38) or control (n=37) groups. The intervention group received Benson's relaxation technique twice a day (in the morning and evening) for 20 minutes through four weeks. Petersburg Sleep Quality Index (PSQI) was used to collect the data. The collected data were analyzed using dependent and independent sample t-test .

**Findings:** The mean age and standard deviation in the intervention group ( $67.95 \pm 23.5$ ) and control group ( $66.98 \pm 4.9$ ) were respectively. Mean and standard deviation of the total sleep score in the intervention group before Benson's relaxation was  $2.52 \pm 13.39$  that decreased to  $2.19 \pm 8.95$  after the treatment. Mean differences of the quality of sleep scores was statistically significant ( $p < 0.001$ ). The findings of the paired sample t-test showed that the quality of sleep score in five subscales including the subjective sleep quality, sleep latency, sleep duration, sleep efficiency, and the daytime dysfunction improved significantly ( $P < 0.000$ ). Also, independent sample t-test Show that there was no significant difference between the two groups in terms of all the variables of sleep quality before intervention. After intervention, the overall score of sleep quality, subjective sleep quality, sleep latency, sleep duration and sleep efficiency improved significantly that Indicates the effect of relaxation in the intervention group ( $P < 0.000$ ).

**Conclusion:** Results indicated that Benson's relaxation technique is effective in improving the quality of sleep of the elderly. Therefore, this simple, available, and cost-effective technique can be used along with medical therapy to treat sleep disorders in the elderly .

**Keywords:** Benson's relaxation Technique, Quality of Sleep, Elderly



**University of Medical Sciences and Health Services - Qazvin**

**School of Nursing and Midwifery**

**Thesis for a master's degree in Geriatric Nursing**

**The Impact of Benson's relaxation Technique on the Quality of Sleep in the Elderly**

**Supervisor:**

**Dr. Fatemeh Mohammadi**

**Advisors:**

**Fatemeh Ranjkesh**

**Dr. Mahmood Alipoor Heydari**

**Author:**

**Mitra Habibollahpour**

**March 2018**

